



Qaado inta ugu badan ee faa'iidadaada WIC. Isticmaal caanaha la uumibixiyey.

Maxay yihiin caanaha la uumibixiyey?

Caanaha la uumibixiyey waxaa si taxadir leh looga sameeyey caano darey ah oo la karkariyey kuwasi oo biyaha badh ahaan laga saarey. Tani waxay caanaha u yeeshaa qaro iyo iney adkaadaan. Waxa kale oo ay leeyihiin **nafaqo iyo macdanta lafaha dhista** halkii kooba oo kasta, taasi oo muhiim ku ah koritaanka.

Sidee ayaan u isticmaali karaa caanaha la uumo bixiyey?

Caanaha la uumibixiyey waa kuwa ugu fican ee wax lagu kariyo taasi oo la odhan karo waa caano darey ah, laakiin kuma haboona in la cabو.

U isticmaal caanaha la uumibixiyey:

- Isticmaal caanaha la uumibixiyey ee subagu ku yaryahay ama aan lahayn subag si ay cunto karintaadu u noqoto mid caafimaad leh.
- Rux daasada ay ku jirto caanaha la uumibixiyey ka hor inta aanad isticmaalin.
- Raashinka loo rabo, inuu aad u sii noqdo jaamud, isticmaal in isku mid ah caanaha la uumibixiyey sidoo kale kuwa dareyga ah. Raashinka loo rabo inuu aad u sii noqdo jaamud sida mida hore, isticmaal nus ah caanaha la uumibixiyey iyo nus ah biyo.
- Caanaha la uumibixiyey marka la furo weelka ay ku jirtaan si adag u dabool kuna rid qaboojiyaha. Isticmaal dhamaan mudo dhan 3 ilaa 5 maalmood.
- ½ koob oo ah caanaha la uumibixiyey waa in hal mar la isticmaalo oo caano ah, ciirta iyo formaajada.

- Si ay qaro ugu yeelaan una adkeeyaan cuntada, sida maraqa jaamudka ah
- Waxay ka dhigaan raashinka jaamud
- Waxay ka ilaaliyaan cuntada iney yeelato qurdo sida marka lagu kariyo canaha caadiga ah
- Waxyaabaha la dubana waxay u yeelaan dufan
- Waxay yareeyaan subaga marka loo isticmaalo kiriimoooyinka keega lagu dul darsado, maraqa ama sanuunada

Isticmaal caanaha la uumibixiyey marka aad sameyneysid:

- Baradhada la cajiimey
- Makaroonaha foormaajada lagu kariyey
- Cunto karin kasta oo u baahan in caano lagu kariyo
- Bun ama shaaha oo lagu cadeysto
- Walax macmacaanka oo keega la dhex mariyo
- Waxyaabaha la dabo, sida keega ama rootida
- Maraqa in lagu adkeeyo

www.dhss.mo.gov/wic

Missouri
WIC



Cuntooyinka Haweenka iyo Caruurta

Makaroone iyo Foormaajo noocii hore

Waxyaabaha ay ka kooban tahay

2 koob oo ah makaroone
(midka lagasameeyey qamadi isku jira)
½ koob oo ah basal la googooyey
½ koob (4 wiqiyadood) oo ah caanaha
la uumibixiyey oo aan lahayn subag

1 ukun dhexdhexaad ah oo la qasay
¼ tsp. qaadada wax lagu cuno oo ah filfil
1¼ koob oo ah foormajo la jarjarey

Dariiqada

1. Kari makaroonada adiga oo tixraacaya sida ku qoran baakada. Biaya ka miir oo meel dhig.
2. Soo qaado weelka wax lagu dubo oo ku buufi walaxda ka ilaalisaa inuu raashinku ku dhago weelka.
3. Halka wax lagu dubo sii kululee ilaa 350F.
4. Maqlaha si fudud ugu buufi walaxda ka ilaalisaa in raashinku ku dhago weelka.
5. Maqlaha ku rid basasha waxoogaa ilaa 3 daqiqo ku shiil.
6. Weel yar oo kale, iskugu gee makaroonaha, basasha iyo wixii kale ee lala karinayo; isku qas dhamaantood.
7. Ku wareeji waxyaabaha aad isku qastey oo dhan weelka aad ku dubeysid.
8. Dub mudo dhan 25 daqiqadood ama ilaa uu soo fuuro.

Suugo: recipefinder.nal.usda.gov

Macmacaan laga Sameeyey Bocorka

Waxyaabaha ay ka kooban tahay

1 koob oo ah daqiq*	1 daasad (12 wiqiyadood) caano la uumibixiyey oo aan subag lahayn
½ koob oo ah mushaari	2 ukun
½ koob oo ah sonkorta cowlan	¾ koob oo sonkor ah
½ koob oo ah subag fadhiya	1½ tps. Qadada wax lagu cuno oo ah xawaash lagu carfiyo macmacaanka dubaha laga sameeyo
1 daasad (15 wiqiyadood)	
bocor shiidian	

Dariiqada

1. Daqiqo la isku dardarey, mushaari, sonkorta cowlan iyo subag fadhiya.
2. Ku shub weelka wax lagu dubo oo cabirkisu dhan yahay 9 x 13 iinj.
3. Ku dub heer kul dhan 350F mudo dhan 15 daqiqadood.
4. Isku dardarka hadhey isku qas. Ku daadi dusha hareeraha adag.
5. Ku dub heer kul dhan 350F mudo dhan 35 daqiqadood.
6. Ka dib marka aad dubto gali qaboojiyaha.

* Isku day inaad isticmaashis ½ koob oo ah daqiqda laga sameeyey qamadiga iyo ½ koob oo ah daqamadiga cad si aad u kordhisid cunida badarka isku jira ee qoyskaaga.

Suugo: www.extension.iastate.edu/food

